



# ランチタイム6月号



R7 Jun. 白山市立鶴来中学校

6月は、大会やコンクールなど、日頃の練習の成果を発揮する機会がたくさんあります。気温や湿度も徐々に上がり、体調管理が大切な季節ですが、自分の持っている力を精いっぱい発揮できるように正しい生活習慣を心がけましょう。

自分の力を出し切るためには、毎日の食生活がとても大切です。「食べることを大切にして強い体をつくりましょう!!」

ケガに

病気に

試合に

## 負けない体をつくろう!!

### 朝食を毎日必ず食べよう!

朝食を毎日食べている人は、食べていない人に比べて、学力、運動能力が高い傾向にあることが、文部科学省などの調査からも分かっています。

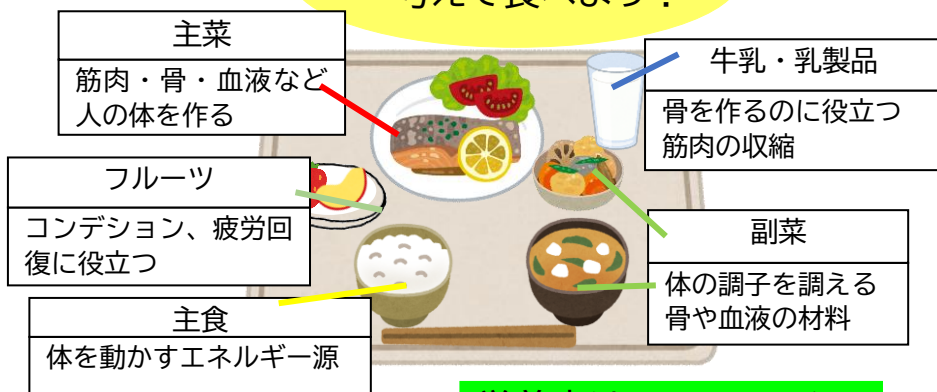
朝食は、**脳や体のエネルギー源**です。しっかり食べましょう。



集中力 UP! スタミナ満タン!

午後からの活動は、栄養バランスばっちりの給食を食べると、元気に過ごせます!!

### 栄養バランスを考えて食べよう!



### 栄養素はチームワーク

野球は9人、サッカーなら11人でひとつのチーム。どのメンバーが欠けても戦うことはできません。また、いくら個人技に優れたスタープレイヤーがいても、選手間の連携が悪いと、よいチームにはなりません。栄養素の働きにもこれと同じことが言えます。いろいろな種類の食品を食べることが健康な体作りにつながります。



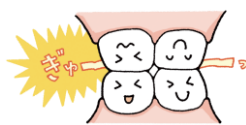
## 6月の給食より



### 奥歯をかみしめるとパワーが出る!

#### ◇4日…歯と口の健康週間献立

4日～10日は、『歯と口の健康週間』です。歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切な事です。4日は、噛みごたえのある献立です。1口30回を目安に噛んで食べてみましょう。



重いものを持ち上げる時や、ジャンプするためにかがみ込む時、足を踏んばる時などに、しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まるとわれています。

#### ◇19日…世界のジオパーク給食「香港地質公園」

約1億4千万年前の火山の噴火でできた、蜂の巣のような大きな岩の柱や、ビーチ、島、海の洞窟など見所がたくさんあります。

香港では、中国料理の中でも広東料理が中心です。甘いたれの香港焼豚や青菜のオイスターソース炒め、ワンタンメンなど、香港で人気のある料理が給食に登場します。

#### ◇24日…お話からとびだした料理

##### 「とにもかくにもごはん」

午後5時開店、午後8時閉店。亡き夫との思い出をきっかけに松井波子が開いた「クロード子ども食堂」。みんないろいろなことがあるけど、あったかいごはんを食べれば、きっと元気になると教えてくれる一冊です。

給食では、豆腐ハンバーグ、わかめと野菜のサラダ、みそ汁が登場します。